

Amaranth, gepoppt, bio kbA, glutenfrei

Bio Amaranth gepufft (gepoppt) - eine ideale glutenfreie Ergänzung für Müsli, Riegel und Frühstücksbrei

Unser gepoppter Amaranth, aus kontrolliert biologischem Anbau, wird aus dem vollen Korn hergestellt und ist zu 100 % naturbelassen, ungesüßt und glutenfrei. Die kleinen, luftigen Körnchen liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, Magnesium, Eisen, Calcium und Ballaststoffe – ideale Vitalstoffe für eine ausgewogene Ernährung. Dank seines mild-nussigen Geschmacks ist gepoppter Amaranth vielseitig einsetzbar: als Topping für Müsli, Joghurt oder Smoothies, in selbstgemachten Riegeln, Breien, Backwaren oder als knusprige Zutat für herzhafte Gerichte. Wer auf herkömmliche Getreidesorten allergisch reagiert oder an einer Glutenunverträglichkeit leidet, findet in diesem uralten Pseudogetreide eine wertvolle Alternative. Gepuffter Amaranth ist leicht, ergiebig und bringt natürliche Mikronährstoffe direkt in Ihre Küche.

Vorteile des Topfruits gepufften Amaranth auf einen Blick

- 100 % Amaranth gepufft, aus kontrolliert biologischem Anbau
- glutenfrei & natürlich ungesüßt
- reich an Magnesium und Eisen
- reich an wertvollen Ballaststoffen
- enthält Calcium & viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß
- vielseitig verwendbar - zum Backen, im Brei oder im Müsli

Verwendungshinweise zu gepopptem Amaranth

Gepuffter Amaranth ist eine vielseitige Zutat, die sich problemlos in eine ausgewogene Ernährung integrieren lässt. Mit seinem mild-nussigen Geschmack bringt er Textur und wertvolle Nährstoffe in süße und herzhafte Gerichte gleichermaßen. Sie können gepufften Amaranth unter Haferflocken oder Porridge mischen und so Ihrem Frühstück eine nussige Note verleihen. Auch in selbstgemachten Müsliriegeln oder als knuspriges Topping für Joghurt und Obstsalat macht er eine gute Figur. Im Backen kann er Brotteige bereichern oder als Panade für Gemüse- und Fleischgerichte verwendet werden. Zusätzlich lässt sich gepuffter Amaranth in Smoothies einarbeiten, um diesen mehr Biss und Nährstoffdichte zu verleihen.

Rezepttipp mit gepufftem Amaranth: Power-Müsli - der Start in den Tag mit mehr Vitalität und Dynamik

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 3 EL Amaranth, gepoppt
- 1 EL [Braune Urhirse gemahlen](#)
- 1 EL [Erdmandel gemahlen \(natursüß\)](#)
- 1 EL [Sonnenblumenkerne](#)
- 1 TL [Traubenkernmehl](#)
- 1 TL [Leinsamenöl](#)
- 1 TL [Leinsamen](#) oder [Flohsamen](#) (bzw. Mehl)
- 1 EL [Mandeln](#) oder süße Aprikosenkerne geraspelt
- 1 EL [getrocknete Aprikosen](#) oder [Feigen](#) gewürfelt
- 1 EL [Kürbiskerne](#)
- Nach Belieben etwas Obst nach Saison wie Beeren, Pfirsiche etc. (gewürfelt)
- 1 Tasse Joghurt, Kefir oder eine pflanzliche Joghurt-Alternative



Zubereitung:

1. Haferflocken, gepufften Amaranth, braune Urhirse, Erdmandel, Sonnenblumenkerne, Traubenkernmehl, Leinsamen oder Flohsamen und die geraspelten Mandeln in einer Schüssel gut vermengen.
2. Leinsamenöl hinzufügen und alles gleichmäßig verrühren, sodass sich die Zutaten leicht verbinden.
3. Getrocknete Früchte wie Aprikosen oder Feigen sowie Kürbiskerne unterheben.
4. Nach Belieben frisches Obst der Saison klein schneiden und zum Müsli geben.
5. Das fertige Power-Müsli mit Joghurt, Kefir oder einer pflanzlichen Alternative anrichten und gut vermischen.
6. Sofort genießen oder kurz quellen lassen, damit sich die Aromen entfalten und die Körner leicht weicher werden.

Wissenswertes zu gepopptem Amaranth

Amaranth (*Amaranthus*) ist ein Pseudogetreide und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Es gehört daher nicht wie Getreide der Familie der Süßgräser an. Das Inkakorn kann wie Getreide verwendet werden, ist reicher an pflanzlichem Eiweiß, zeigt ein tolles Nährstoffprofil und ist zudem glutenfrei und somit bestens für Zöliakie Betroffene geeignet. Amaranth enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente und ist zudem reich an Ballaststoffen, an denen es in der heutigen Ernährung nicht selten mangelt.

Als Inkakorn wird er bezeichnet, da er als eine der ältesten Nutzpflanzen gilt und schon den Azteken als Grundnahrungsmittel diente. Ursprünglich kommt er daher aus Mexiko und Südamerika. Amaranth wächst jedoch weltweit und wird zwischenzeitlich sogar in Europa kultiviert.

Es gibt einige verschiedene Amaranth-Arten. Zumeist sind es einjährige Pflanzen. In einer Amaranthpflanze können bis zu 50 000 Amarantkörner liegen. Die Körner sind kleiner als Senfkörner, rund und von heller Farbe.

Jetzt gepoppten Amaranth kaufen & kulinarische Vielfalt erleben!

Erweitern Sie Ihre Küche mit diesem knusprigen Bio Superfood, das sich elegant und geschmackvoll in viele Rezepte integriert. Bestellen Sie jetzt Topfruits gepufften Amaranth & bringen Sie Textur, Nährstoffreichtum und Genuss in Ihr Frühstück oder Ihre Backkreationen!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Amaranth gepoppt

Zutaten: 100 % Amaranth* gepoppt - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Amaranth, gepoppt, bio kbA, glutenfrei"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1718 kj
Brennwert kcal	407 kcal
Fett	7.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	2.2 g
Ballaststoffe	8.2 g
Eiweiß	16 g
Salz	< 0.03 g

Example Company